



هوالحکیم

دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی پیشرفته در علوم پزشکی
معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

طرح دوره «مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی»

جدول شماره ۱: اطلاعات کلی درس

اطلاعات درس		
نام درس: مدیریت استرس و مهارت های ارتباطی	تعداد واحد: ۲ (۱ واحد نظری + ۱ واحد عملی)	
گروه هدف: دانشجویان کارشناسی پیوسته فوریت های پزشکی	پیش نیاز درس: ندارد	
گروه آموزشی ارائه دهنده درس: روان پرستاری	شماره درس: ۳۷	
اطلاعات استاد مسئول درس		
نام و نام خانوادگی: دکتر گیتی ستوده	مرتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: بهداشت روان
اطلاعات تماس:		
<ul style="list-style-type: none">نشانی محل کار: شیراز، دانشکده پرستاری و ماماییایمیل: gitisetodeh@gmail.comتلفن محل کار: ۳۶۴۷۴۲۵۴ داخلی ۱۵۷ساعات دسترسی به استاد: در ساعات اداری طبق هماهنگی قبلی با استاد		

اطلاعات استاد همکار درس		
نام و نام خانوادگی: خانم مریم شفیعی	مرتبه علمی: مربی	گروه آموزشی: بهداشت روان
اطلاعات تماس:		
<ul style="list-style-type: none">نشانی محل کار: شیراز، دانشکده پرستاری و ماماییایمیل: maryamshaffieej@gmail.comتلفن محل کار: ۳۶۴۷۴۲۵۴ داخلی ۲۲۱ساعات دسترسی به استاد: در ساعات اداری طبق هماهنگی قبلی		

جدول شماره ۲: معرفی درس

معرفی درس (با توجه به اهداف کاربردی)

مهارت های زندگی، مجموعه ای از توانایی هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می شود که افراد مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته ، با چالش ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند. تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ، زندگی انسان امروزی را با چالش هایی چون سپرده شدن آموزش و تربیت کودک به نهاد آموزشی روبرو ساخته است که با توجه به متمرکز بودن این نهادها بر دانش و ارائه اطلاعات، جوانان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت های زندگی، باز می مانند. این واحد درسی سعی دارد دانش و نگرش لازم به منظور کنترل تکانه ها در شرایط بحرانی و عادی را به دانشجویان انتقال داده و مهارت آن را در فراگیران فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی نهادینه سازد.

اهداف درس

هدف کلی: حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روحی کارشناسان فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی با بکارگیری روش های مقابله با استرس، تکنیک های دفاع شخصی و پایداری در شرایط خاص با یادگیری نکات درسی ارائه شده در این مبحث.

اهداف اختصاصی

اهداف شناختی

دانشجو بتواند:

- ۱) چگونگی دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات را توضیح دهد.
- ۲) نحوه کنترل خشم در هیجان های روزمره را توضیح دهد.
- ۳) احساسات و عواطف را شناخته و علل به وجود آمدن آنها را توضیح دهد.
- ۴) چگونگی مدیریت استرس، تعامل مناسب در زمان خشم و استرس و روش های تسلط بر تکانه های عصبی را توضیح دهد.
- ۵) نحوه مدیریت زمان، اولویت بندی کارها و رسیدگی به امور شخصی، شغلی و خانوادگی را توضیح دهد.
- ۶) نحوه برقراری ارتباط موثر و درک احساسات و عواطف و مدیریت روابط بین فردی در چهارچوب را توضیح دهد.
- ۷) مهارت های رهبری را شناخته و توضیح دهد.
- ۸) مهارت حل مسئله، نحوه برخورد با موضوعات پیچیده و تصمیم گیری بدون خدشه دار نمودن اهداف فردی و بر اساس اولویت را توضیح دهد.
- ۹) شیوه های مختلف برای تفکر و تصمیم گیری، مسیر مراحل تفکر و تعارضات درونی را شناخته و توضیح دهد.

اهداف مهارتی

دانشجو بتواند:

- ۱۰) خشم، استرس و هیجانات روزمره را مدیریت کند و از مهارت حل مسئله در مواجهه با آنها استفاده کند.
- ۱۱) روابط بین فردی را مدیریت و از مهارت های ارتباط موثر استفاده کند.
- ۱۲) برای برقراری تعادل میان امور شخصی، شغلی و خانوادگی از مهارت مدیریت زمان استفاده کرده و کارها را اولویت بندی کند.
- ۱۳) اصول رهبری موثر و مدیریت تیم را به کار گیرد.
- ۱۴) اطلاعات و الگوهای فکری مختلف را به منظور اتخاذ تصمیم مناسب، تجزیه و تحلیل کند.

اهداف نگرشی

- ۱۵) تقویت نگرش مثبت نسبت به مشکلات و چالش های زندگی از طریق توسعه راهکارهای منطقی برای مواجهه با آنها
- ۱۶) تقویت خودآگاهی دانشجویان به جهت شناسایی عواطف و احساسات، علل و ریشه های آنها
- ۱۷) تقویت تفکر خود انتقادی و خلاق برای مواجهه با چالش های زندگی
- ۱۸) درک عمیق از احساسات و عواطف دیگران و تشویق به تعامل مثبت در ارتباطات بین فردی

روش ارائه درس

راهبرد آموزشی

راهبرد آموزشی این درس به شیوه تدریس گروهی و با رویکرد آموزشی یادگیری ترکیبی ارائه می شود. در شرایط عادی حدود ۷۰ درصد درس به شیوه حضوری و ۳۰ درصد با استفاده از شیوه های الکترونیکی ارائه می شود. روش ها و ابزارهای مورد استفاده عبارتند از: سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، سامانه نوید و LMS.

روش تدریس حضوری

سخنرانی، بحث و گفتگوی گروهی، پرسش و پاسخ، نمایش فیلم و ارائه کنفرانس های کلاسی توسط دانشجویان همراه با بازخورد و نقش هدایتگر استاد.

روش تدریس الکترونیکی

ارائه محتواهای آفلاین، خود آزمون و پرسش و پاسخ در سامانه نوید، پادکست آموزشی

منابع آموزشی

منابع آموزشی اصلی

- راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی: کتاب راهنمای مدرس/ تالیف: لادن فتی و دیگران/ آخرین چاپ
- ارتباط موثر-ساندرا هیلز، ریچارد ال ویور، آخرین چاپ
- مهارت های ده گانه زندگی - نسرين گل محمدی، آخرین چاپ
- پرستاری بهداشت روان: یدالله جنتی و همکاران، فصل دهم (استرس و مدیریت استرس)، آخرین چاپ

منابع آموزشی کمکی

- نشریات و مقالات مرتبط با موضوع هر جلسه
- فیلم های آموزشی

تجهیزات و امکانات آموزشی

- ویدئو پروژکتور
- سامانه نوید و LMS

نمره	شیوه ارزشیابی دانشجو	نوع ارزشیابی
۱	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در بحث و گفتگو و انجام تکالیف و فعالیت های یادگیری • مشارکت در کار گروهی، ترجمه مقالات مرتبط، ارائه پروژه فردی و گروهی در 	ارزشیابی تکوینی (میان دوره)
۱		
	زمینه مهارت های زندگی (مهارت های ده گانه)	
۸	<ul style="list-style-type: none"> • آزمون پایان ترم (تستی و تشریحی) 	ارزشیابی پایانی (پایان دوره)
۱۰ نمره		جمع کل
شیوه کار دانشجو در بخش عملی		تکالیف بخش عملی
۵	<ul style="list-style-type: none"> • مدیریت استرس • مهارت های ارتباطی 	شرکت در کارگاه عملی
۵		<ul style="list-style-type: none"> • تن آرامی • ذهن آگاهی
نمره	شیوه ارزشیابی دانشجو	نوع ارزشیابی بخش عملی
	<ul style="list-style-type: none"> • مشارکت فعال در کارگاه 	
	<ul style="list-style-type: none"> • انجام صحیح تکنیک ها 	
۱۰ نمره		جمع کل



ارزشیابی برنامه: لطفا در انتهای ترم برای ارزشیابی ترمی به لینکی که با همین عنوان در سایت دانشکده قرار داده شده است مراجعه
بفرمایید.



جدول شماره ۳: زمان بندی جلسات درس

زمان ارائه درس: ترم دوم			سال ورودی:	گروه هدف: دانشجویان کارشناسی پیوسته فوریت های پزشکی			
ارائه / روش رسانه	مکان	استاد	عنوان جلسات	ساعت	تاریخ	روز	
حضور	دانشکده پرستاری	سرکار خانم شفیعی	• تعریف و ماهیت استرس، تفاوت استرس با اضطراب و ترس	طبق برنامه اداره کل آموزش		۱	
		دکتر ستوده	• شناخت احساسات و عواطف، واضح سازی احساس و تشخیص علل به وجود آمدن آنها	طبق برنامه اداره کل آموزش		۲	
		سرکار خانم شفیعی	• علل بروز خشم، نشانه ها و نحوه مدیریت آن	طبق برنامه اداره کل آموزش		۳	
		دکتر ستوده	• مدیریت استرس، روش های تسلط بر تکانه های احساسی، تعامل مناسب در زمان بروز خشم و استرس	طبق برنامه اداره کل آموزش		۴	
		سرکار خانم شفیعی	• مدیریت زمان، اولویت بندی کارها در طول روز و رسیدگی به امور مختلف	طبق برنامه اداره کل آموزش		۵	
		دکتر ستوده	• مدیریت روابط بین فردی، مهارت برقراری ارتباط موثر، قاطعیت در ارتباط	طبق برنامه اداره کل آموزش		۶	
		سرکار خانم شفیعی	• مهارت های رهبری، مهارت حل مسئله	طبق برنامه اداره کل آموزش		۷	
		دکتر ستوده	• تحلیل روش تفکر، مسیر سازی جریان فکری و کشف تعارضات درونی و حل آنها	طبق برنامه اداره کل آموزش		۸	